

# さば缶のトマトドリア

缶詰を使った簡単アレンジ！

初級編 ★

コード 4

社会福祉法人ル・プリ  
くるみ学園

管理栄養士  
水野優子先生



## 材料 (2人分)

さばの水煮缶 (200g入り) 1/2 缶  
ケチャップ・ウスターソース 各小さじ2  
ごはん お茶碗軽くひとり分  
お好みで、粉チーズ・パセリお好きな分量

## 栄養価 (1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 415kcal |
| たんぱく質 | 20.9g   |
| 食塩    | 1.9g    |

## 作り方

- ①水煮缶の水気を切って大きな中骨を外してほぐしながらケチャップ、ウスターソースと混ぜます
- ②ごはんを器に入れて①を乗せてふんわりラップして、600wで1分、700wで40秒を目安にレンジにかけます
- ③お好みで粉チーズ、パセリをふってできあがり

## ワンポイント

- ★粉チーズの代わりにとろけるチーズでもできます。
- ★ごはんはカレー味、ピラフでも。軟飯やお粥でもおいしくできます。
- ★フライパンでサラダ油、ごはんを軽く炒め、その上に具を乗せて作ると、ご家族皆さんで食べることもできます。

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>  
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

